బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆధ్వర్యంలో

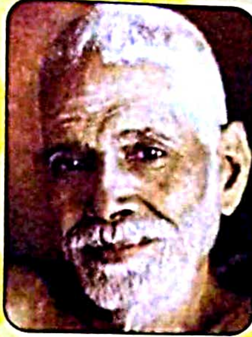
★ నోటిలోని మౌనం - మనస్సులోని శూన్యం - దానిపేరే ధ్యానం - శ్వాసే కదా మార్గం

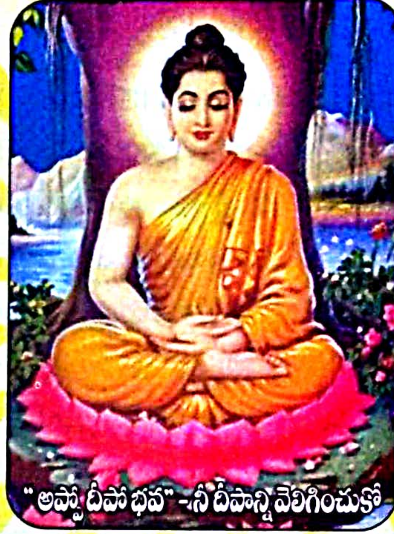


మౌనం.... మౌనం.... మౌనం...

Silence Please !

Silence is Gateway to enter the Kingdom of God - Jesus







"అప్పో దీపో భవ" - నీ దీపాన్ని వెలిగించుకో

శబ్దం ప్రాపంచిక వ్యవహారం, నిశ్శబ్దం ఆధ్యాత్మిక వ్యవహారం

- భావనా క్షేత్రంలో మౌనం ఉంటే చేష్టా క్షేత్రంలో హింస ఉండదు. వాక్ క్షేత్రంలో హింస ఉండదు.
- ఆలోచనలు పరిశుద్ధంగా ఉంటే వాక్కులు పరిశుద్ధంగా వుంటాయి.
- వాక్కులు పరిశుద్ధంగా ఉంటే చేసే కార్యాలు పరిశుద్ధంగా వుంటాయి.
- మనసా, వాచా, కర్మణా త్రికరణశుద్ధి మౌనం వల్లనే సాధ్యం.

Where there is Silence ! There is no Violence !!

ధ్యానం సర్వరోగనివారిణి ★ ధ్యానం సర్వభోగకారిణి ★ ధ్యానం సత్యజ్ఞానప్రసాదిని

ధ్యానం సర్వరోగనివారిణి ★ ధ్యానం సర్వభోగకారిణి ★ ధ్యానం సత్యజ్ఞానప్రసాదిని

మౌనం గురించి తెలుసుకుందాం!

మనస్సుసందిగ్ధంలో ఉన్నప్పుడు మౌనం, సంతోషంగా లేనప్పుడు మౌనం, మనస్సు బాధపడుతున్నప్పుడు మౌనం, మనస్సుని అర్థం చేసుకోవడానికి మౌనం, మౌనంతో అంతరంగ ప్రయాణం, మౌన మేళవింపుతో చేసే ప్రయాణం, మనిషి మనో ఇచ్ఛకొరకు చేసే ప్రయాణం, మనుజునికి లభించిన సహజ ఆయుధం మౌనం.

★ నీ వాస్తవానికి నీవే సృష్టికర్తవు ★ మన ఆలోచనలే మన వాస్తవాలు ★ మన జీవితాలకు మనమే సృష్టి కర్తలం

- మౌనం దైవభాష, సనాతనం, మౌనం లిపిలేని విశ్వభాష, మౌనం ధార్మిక దివ్యత్వానికి ద్వారం, మౌనం సనాతన భాషా స్రవంతి, మౌనం నిశ్శబ్ద మంత్రఘోష, మౌనం పదునైన ఆయుధం, మౌనం అంటే పదాల ప్రతిబంధకాలు లేని నిశ్శబ్ద సంభాషణ.
- మౌనం నోటిలో, నాలుకతో, పరిమితమైన వ్యవహారం కాదు. నోరు, మెదడు, మనస్సు సమన్వయంతో పనిచేయాలి. పుస్తకం చదవడం మౌనం కాదు, అది రచయిత యొక్క స్పష్టతతో మమేకమై మాట్లాడడం.
- టి.వి.చూస్తూ కూర్చోవడం మౌనం కాదు. అది కొన్ని పాత్రలతోనో, వార్తలతోనో చేసే సంభాషణ.
- కంప్యూటర్ ముందు కూర్చోవడం మౌనం కాదు. అది వేయి గొంతుకల ఖబుర్లతో సమానం. మౌనంలో మాటలు వుండవు. ఆలోచనలు వుండవు. అది ఓ తపస్సు.
- మాటలు ఒకానొక వ్యక్తీకరణ మార్గం మాత్రమే. కానీ ఇది ఒక్కటే వ్యక్తీకరణ కాదు. మాటలు నేర్పే సంస్థలు వున్నట్లు, మౌనాన్ని నేర్పే పాఠశాలలు ఎక్కడా లేకపోవచ్చు. అయితే ఒక్కమాట. మౌనాన్ని మించిన కమ్యూనికేషన్ లేదు. మౌనం అర్ధ అంగీకారం మాత్రమే కాదు. ఒక్కోసారి పూర్తి అంగీకారం కూడా. మౌనం అంటే ఆలోచనలు, కలలు, కోరికలు, భ్రమలు ముసుగులోనున్న బుర్రలోని సామానంతా పక్కన పెట్టి నిన్ను నీవు స్పష్టంగా చూసుకోవడం ఇదే ఆత్మసాక్షాత్కారం.
- గతంలో అర్థం లేకుండా మాట్లాడినందుకో, అనవసరంగా తూలనాడినందుకో పశ్చాత్తాపపడే వారు ఎంతో మందిని చూస్తుంటారు. కానీ మౌనం కారణంగా బాధ పడ్డ సందర్భాలు చాలా అరుదు.
- మానవుణ్ని మాధవునిగా చేయునది మౌనమే. అట్లే మానవుణ్ని మృగంగా చేసేది మితిలేని మాటలే.
- మనుషులు అందరూ మాటలకూ అలవాటు పడిపోయారు. మాట్లాడలేకపోతే పిచ్చెక్కినట్టు అనిపిస్తుంది. మాట్లాడాలి ఏదో ఒకటి మాట్లాడాలి, మాట్లాడకపోతే వారి మీద వారికే అనుమానం వచ్చేస్తుంది.
- మౌనంగా వున్నట్టు కనీసం కలలు కూడా కనలేరు. అలాంటి కలలు రావు. కలలు మనుషుల ఆలోచనల్ని ప్రతిబింబస్తాయి. మనుషుల జీవితాన్ని ఎత్తి చూపుతాయి. మౌనంలోని అందాన్నీ ఆనందాన్ని ఆస్వాదించాలనుకునేవారు ముందుగా మాటల మత్తు నుంచి బయట పడాలి. ఇది ఏ ఒక్కరోజులో సాధ్యం కాదు.
- మనం మాటల్నిని తగ్గించుకోవాలి. పొదుపుగా వాడాలి. అవసరం వున్నంత వరకే మాట్లాడాలి. మౌనాన్ని అనుభూతి చెందడానికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కావాలి. ఆరోగ్యకరమైన శరీరంలోనే ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు ఉంటుంది. రోగాల మనస్సు మౌనంగా ఉండలేదు. బాధతో మూలుగుతూ ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితి రాకూడదు అని అనుకుంటే శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి. మంచి అలవాట్లు పెంచుకోవాలి. కృత్రిమ జీవనశైలిని వదలి పెట్టాలి. మౌనం మానవ సంబంధాల మీద సానుకూల ప్రభావం చూపిస్తుంది.

ధ్యానం సర్వరోగనివారిణి ★ ధ్యానం సర్వదుఃఖనివారిణి ★ ధ్యానం సర్వజ్ఞానప్రదాయిని

- మాటతూలడం వల్ల పుట్టుకొచ్చే విపరీత పరిణామాలు ఉండవు. ఉద్యోగ జీవితంలో వ్యక్తిగత జీవితంలో మనం ఎదుర్కొనే రకరకాల సమస్యలకు మౌనంలోనే సమాధానం దొరుకుతుంది. ఎందుకంటే మౌనంగా వున్నప్పుడే మనం బాగా ఆలోచించగలం.
- మాటలకు, ఆలోచనలకు అస్సలు పొత్తు కుదరదు. నాణ్యమైన యంత్రం శబ్దం చేయదు. సాఫీగా తనపని తాను చేసుకుపోతుంది. సమర్థులు కూడా అంతే మౌనంగా తమపని తాము చేసుకుపోతుంటారు.
- దేవుని రాజ్యంలోనికి ప్రవేశించడానికి మౌనమే ఉత్తమ అర్హత పత్రం
- ఎక్కడ అంతర్ముఖ మౌనం వుంటుందో అక్కడ హింస అన్నది ఉండదు. ఆలోచనలు వుండవు. వృధా మాటలు వుండవు. ప్రతి ఆలోచన లక్ష్యంవైపే, ప్రతీ మాట అర్ధవంతమే, అప్పుడు సమూహాల్లో కూడా ఒంటరిగా వుండగలం అవసరమైతే ఒంటరి సమూహం కాగలం. ఏకాంతానికి జన సంద్రానికి తేడా వుండదు. ఎక్కడ ఉన్నా, ఏ పరిస్థితులలో వున్నా మౌనాన్ని పాటించగల శక్తి వస్తుంది.
- మౌనం అంటే అంతరేంద్రియములు (మనో, బుద్ధి, చిత్తం, అహములతో కూడిన అంత్ర:కరణమునే అంతరేంద్రియములు అంటారు) మనస్సు యొక్క విజృంభనను ఆపడం.
- మౌనం అంటే ఆలోచనలు, ఆక్రోషాలు,ఆవేదనలు,భ్రాంతులు, వాంఛలు, వాక్కులు లేకుండా మనల్ని మనం స్పష్టంగా చూసుకోవడం.
- మౌనం అంటే ఆత్మయందు పూర్ణమైన ఏకాగ్రత కలిగి ఉండడం.
- మౌనం అంటే తనలో తాను నిరంతరం ఎరుకతో ఉండడం.
- మౌనం అంటే చింతన లేని తపస్సు.
- మౌనం అంటే విషయ శూన్యావస్థ.
- సర్వస్వమూ అందులో నుంచే మొదలై తిరిగి మౌనంలోనే లీనం అవుతుంది.
- మౌనం పాపాల పరిహారార్థం నిర్దేశింపబడిన అయిదు శాంతులలో (ఉపవాసం, జపం,మౌనం,పశ్చాత్తాపం,శాంతి) ఒకటి.
- అహం వృత్తి ఏ మాత్రం ఉదయించనట్టి స్థితినే మౌనము అంటారు.
- దక్షిణామూర్తి మౌనం సత్యబోధ, గురువు మౌనం జ్ఞానానుగ్రహం.
- జ్ఞాని మౌనం నిశ్శబ్ద భాషణ, భక్తుని మౌనం మాటలు లేని ప్రార్థన.
- ఆధ్యాత్మిక సాధనకు మౌనమే ఆలవాలం.
- సాధనలో మనస్సు, మాట అణగాలి. అంత:కరణశుద్ది జరగాలి.
- అప్పుడే అక్కడే మౌనం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ మౌనం నుంచే జ్ఞానం ఉదయిస్తుంది.
- ఈ మౌనానుభూతే అసలైన పరిపూర్ణ జ్ఞానం. ఈ జ్ఞానమే ముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.
- మౌనం మన అంతరంగాన్ని ప్రభోధిస్తుంది.
- మౌనం అంతర్ముఖ పయనం చేస్తుంది.
- మౌనం అంతర్వాణిని దర్శింపజేస్తుంది.
- మౌనం మన అంతరాత్మని మన ముందు ఆవిష్కరిస్తుంది. ఆత్మసాక్షాత్కారం కావిస్తుంది.
- మౌనం అన్నిటికంటే అతీతమైన సమర్థవంతమైన భాష.

★ నోటిలోని మౌనం - మనస్సులోని శూన్యం - దానిపేరే ధ్యానం - శ్వాసే కదా మార్గం

- అనేక సంవత్సరాలు చర్చల ద్వారా, చర్యల ద్వారా దేనిని తెలుసుకోలేరో. దానిని మౌనం ద్వారా తెలుసుకోగలరు.
- మాటలకు ఆటుపోట్లు ఉంటాయి. కానీ మౌనం నిర్మలంగా, నిదానంగా, నిలకడగా ప్రవహించే జ్ఞాన స్రవంతి.
- 'మౌనవాఖ్యాప్రకటితపరబ్రహ్మతత్వం' వాక్కునకు, మనస్సునకు అందని పరమాత్మతత్వం, మౌనం ద్వారానే ప్రకటింపబడుతుంది.
- భగవంతుడు ఒక వ్యక్తి కాదు. రూపం కాదు, భగవంతుడు అంటే "ఓ తత్వం", "ఓ సత్యం"
- దీనిని మౌనం ద్వారానే స్పష్టంగా గ్రహించగలం. మౌనం మాత్రమే శబ్ద ప్రపంచం కంటే అందమైనది, అర్ధవంతమైనది, అత్యుత్తమమైనది, అద్భుతమైనది.
- మౌనమే సత్యం, శివం, సుందరం. అదే అఖండానందం, ఇదే బ్రహ్మానందం, ఇదే ఆత్మసాక్షాత్కారం, ఇదే మోక్షం.

మౌన సాధన చేసిన కొందరు యోగులు

- తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో "ముమ్మిడివరం బాలయోగి" మౌనంలో ఉండి ధ్యాన సాధన చేసి సమాధిస్థితిని పొందారు.
- నలభైసంవత్సరాలు మౌనదీక్షలో గడిపిన "శ్రీ మెహర్‌బాబా" గారు ఇలా తెలిపారు. గొంతు మౌనంగా వున్నప్పుడు మనస్సు మాట్లాడుతుంది. మనస్సు మౌనంగా వున్నప్పుడు హృదయం మాట్లాడుతుంది. హృదయం మౌనం అయినప్పుడు అంతరాత్మ అనుభూతిని ఇస్తుంది.
- ఈ భూమ్మీద ఉన్న అత్యుత్తమమైన కర్మ "ధ్యానం" - యోగానంద పరమహంస
- మౌనంలో ఆలోచనలు ఉండవు, ఎరుక ఉంటుంది. అదే వర్తమాన స్థితి - బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రీజీ
- మౌనం ధ్యానానికి మొదటిమెట్టు. మౌనాన్ని ఆచరిస్తూ ఆత్మతత్వంతో జీవితసత్యాన్ని తెలుసుకొని సత్యంలో జీవించటానికి ప్రయత్నం చేద్దాం. - ఆవంచ నాగేశ్వరరావు

ధ్యానం చేసే పద్ధతి:

ధ్యానం అంటే స్థిర సుఖాసనంలో కూర్చొని చేతులు రెండు కలిపి వ్రేళ్ళలో వ్రేళ్ళు పెట్టుకొని కళ్ళు రెండు మూసుకొని సహజంగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను గమనించాలి. మధ్యలో ఆలోచనలు వస్తే వాటిని వెంటనే కట్ చేసి మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాసమీద ధ్యాస పెట్టడం ద్వారా ఆలోచనారహిత స్థితి కలుగుతుంది. ఇదే ధ్యాన స్థితి. ఎవరి వయస్సు ఎన్ని సంవత్సరాలో అన్ని నిమిషాల ధ్యానం ఒక సిట్టింగ్‌లో అది కనిష్టం - ఆ పై మన ఇష్టం!

★ ధ్యానం సర్వరోగనివారిణి ★ ధ్యానం సర్వశోకహారిణి ★ ధ్యానం సర్వజ్ఞానప్రదాయిని

★ ధ్యానం సర్వరోగనివారిణి ★ ధ్యానం సర్వశోకహారిణి ★ ధ్యానం సర్వజ్ఞానప్రదాయిని

11-10-319, మొదటి అంతస్థు, రోడ్ నెం. 1, విజయపురి కాలనీ, కొత్తపేట, హైదరాబాద్ - 500 102.

డి. కేశవ రాజు : 9440077359, ఎ.వి. సాయికుమార్ : 9849096111,

www.pssmovement.org

వివరాలకు : మాధవి - 9395324465, మధుబాబు - 9985310369

మణికుమార్ - 9700008987, లీలారాణి - 9492225272, సురేష్ - 9573625457

మౌనం శరణం గచ్ఛామి! ధ్యానం శరణం గచ్ఛామి!! శూన్యం శరణం గచ్ఛామి!!! సత్యం శరణం గచ్ఛామి!!!!

★ నీ వాస్తవానికి నీవే సృష్టికర్తవు ★ మన ఆలోచనలే మన వాస్తవాలు ★ మన జీవితాలకు మనమే సృష్టి కర్తలం